

FRUTAS: CONHECENDO, PROPAGANDO E CONSUMINDO

FÁBIO ALMEIDA DA SILVA¹; RENATA APARECIDA DE ANDRADE²

¹Faculdade de Ciências Agrárias e Veterinárias (FCAV) Unesp Câmpus de Jaboticabal –
fabio.bookafe@gmail.com

²Faculdade de Ciências Agrárias e Veterinárias (FCAV) Unesp Câmpus de Jaboticabal –
renata.andrade@unesp.br

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho faz parte do Projeto de Extensão Universitária, com apoio PROEX/UNESP, intitulado “FrutificaCEVER: produção de mudas e estímulo à alimentação saudável” e vem sendo realizado no CEVER (Centro Vicentino Educacional e Recreativo Nossa Senhora Aparecida) da cidade de Jaboticabal/SP, com crianças e adolescentes de 9 à 16 anos, desde maio do corrente ano.

As transformações no consumo de alimentos têm-se acentuado nas últimas décadas. Uma das características mais visíveis desta transformação é a estreita relação entre o consumo de alimentos e a questão da saúde (PEROSA, et al. 2012). De acordo com o GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA (2014), uma dieta inadequada pode prejudicar o crescimento e contribuir com complicações diversas, dentre elas a deficiência de micronutrientes, transtornos alimentares, desnutrição e excesso de peso.

A interdisciplinaridade entre os conceitos de educação alimentar e ambiental deveria ser incorporada nos currículos escolares, objetivando melhoria de hábitos alimentares, uma vez que estes tem início na infância, repercutindo, de forma positiva, nas fases subsequentes da vida (LAZARI et al., 2012). SANTOS et al. (2015) relatam que o consumo insuficiente de frutas, verduras e legumes encontra-se entre os 10 principais fatores de risco para o aumento de doenças em todo o Mundo, pois são alimentos fonte de fibras, micronutrientes e outros elementos funcionais. Os mesmos autores citam a alimentação saudável como um direito humano básico, levando a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos do indivíduo.

Uma maneira de estimular o consumo, especialmente em crianças e adolescentes, é colocando-os em contato, de alguma forma, com as frutas, e é dentro desse contexto se insere o FrutificaCEVER, que visa, dentre outras, atividade de produção de mudas de diferentes espécies frutíferas por meio de sementes, método ainda bastante utilizado comercialmente, o que, além de permitir um estímulo ao consumo das frutas, gera um conhecimento e desenvolvimento de uma habilidade que à futuro pode ser importante, inclusive como ferramenta de trabalho.

2. METODOLOGIA

Foram levadas duas espécies de frutíferas exóticas (falso mangostão e mamey) ao CEVER, para que as crianças e adolescentes pudessem conhecê-las, experimentá-las, realizar a extração das sementes e posterior semeadura. As sementes de falso mangostão foram semeadas em saquinhos plásticos com capacidade para 1 litro de substrato e as sementes de mamey foram semeadas em bandejas, otimizando o processo. Foi utilizado substrato comercial à base de pinus e, após a semeadura, realizada irrigação manual, mantendo o substrato úmido.

Cada pessoa realizou a semeadura de 2 sementes de cada espécie e, no caso do falso mangostão, que a semeadura foi realizada em saquinhos, estes foram identificados nominalmente e cada pessoa ficou responsável em cuidar do seu. Uma outra forma encontrada de colocar as crianças e adolescentes em contato com diferentes espécies frutíferas, já que nem todas estão em época de produção e não teria como levá-las para consumo imediato, foi a utilização de um jogo da memória de frutas, desenvolvido pela profa. Renata, especialmente para uso no Projeto.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade de extração de sementes permitiu que as crianças e adolescentes pudessem observar tamanho, coloração, forma das sementes, inclusive comparando entre as duas espécies até o momento utilizadas. O fato de cada uma ter que cuidar dos saquinhos contendo as “suas” sementes, desenvolveu, ainda, o senso de responsabilidade, da mesma forma que, ao cuidarem juntos das sementes colocadas nas caixas, trabalhou-se o espirito de coletividade e equipe.

Até o momento, houve emergência de algumas mudas de mamey. As crianças e adolescentes tem conseguido entender a importância do cuidado em regar e manter úmido o substrato para que a germinação ocorra.

A atividade realizada com o jogo da memória teve também um retorno bem positivo. São crianças e adolescentes hiperativos e, no momento da atividade, mantiveram-se concentrados. Foi possível trabalhar a memória, o trabalho em equipe, pois foram divididos em turmas, além de haver o estímulo à vontade de conhecer mais frutas e experimentá-las.

4. CONCLUSÕES

Até o momento, as atividades realizadas cumpriram a função de estimular o consumo de frutas pelas crianças e adolescentes, aguçando-lhes a curiosidade e proporcionando ampliação de conhecimentos, fazendo com que os mesmos possam ser agentes multiplicadores de tudo que aprendem.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PEROSA, J.M.Y.; et al. **Perfil do consumidor de frutas em cidades do interior do estado de São Paulo - SP.** Revista Brasileira de Fruticultura. Sociedade Brasileira de Fruticultura, v. 34, n. 4, p. 1084-1090, 2012. Acessado em 27 de ago. 2018 Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/27545>>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira**
Guia Alimentar para a População Brasileira. 2ª Edição. Brasília-DF. 2014. 158p.

LAZARI, T.Á.; SANTOS, F.G.R.; OLIVEIRA, S.S.I.; URBANO, L.S. **Importância da educação nutricional na infância.** Congresso multiprofissional em saúde. UNIFIL. 2012.

SANTOS, C.C.; OLIVEIRA, T.S.; POLL, F.A. **Consumo de frutas, verduras e leguminosas por crianças atendidas num projeto de extensão universitária.** Anais do V Salão de Ensino e Extensão. Universidade de Santa Cruz do Sul. 2015. Acesso em 27 de ago. 2018. Disponível em: http://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/salao_ensino_extensoao/article/view/12473